

こどもの仕上げ磨きについて

口の中を綺麗にし、むし歯予防のために行う歯磨きは、こどもにとって大切な生活習慣の一つです。食事、睡眠、運動の生活リズムを身に付けるのと同じように、幼児期後半までに歯磨きの習慣づけが大切です。

Q1、仕上げ磨きはいつまで？

→10歳～12歳頃まで

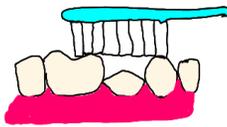


私たち大人は、毎日当たり前のように歯磨きをしていますが、実は正しいブラッシング法が身に付くまでには、かなりの時間を要します。

こどもだけでは、汚れを取りきることは難しいため親の仕上げ磨きが必要です。

Q2、どうして仕上げ磨きは12歳頃まで必要なの？

→歯が生え変わる時期には大きさが違う歯が混雑し段差ができやすく磨きにくいからです。



特に歯の裏側や奥歯、歯ブラシが届きにくい所を確認してあげましょう。

Q3、1日3回仕上げ磨きができない。 どうすればよいですか？

→1日3回磨くことが理想的ですが、できない場合は寝る前だけでもしっかりと仕上げ磨きをしてください。なぜなら寝ている間の口腔内は唾液の分泌が悪くなり菌が増殖しやすくむし歯になりやすい状態になるからです。



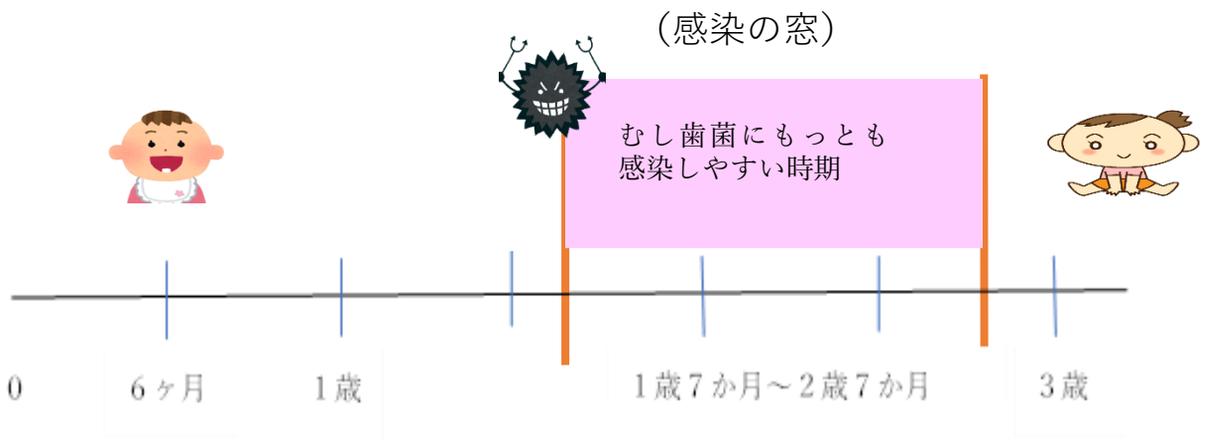
むし歯の感染について

Q1、むし歯の原因となるむし歯菌は、どこからきますか？

→生まれたばかりの赤ちゃんのお口の中には、むし歯菌はいません。生まれた後に、むし歯菌が人から人へ感染します。むし歯菌は主に親から唾液を通して感染してくると考えられています。

Q2、むし歯菌に感染する時期はいつですか？

→乳歯の奥歯が生え揃う頃（1歳7ヶ月～2歳7ヶ月）と言われています。



歯が次々と生えてくる時期です。形の複雑な奥歯が生えてくるため、むし歯菌の生育場所が増えるので、むし歯になりやすくなります。

※こどもの成長に伴い、6歳臼歯が生える時期なども注意が必要です。

<できるだけ親子感染させないための工夫>

①食べさせ方

- ・大人が使った箸やスプーンで食べさせない。
- ・フーフー冷ましをしない。
- ・飲み物や食器の共有をやめる。

②お口へキス

むし歯菌はキスでも感染します。
口以外のスキンシップを大切にしましょう。

<きれいな歯を保つために親子でできる事>

- ①食後の歯磨き習慣を徹底する。
- ②おやつは時間や回数を守りダラダラ食べを避ける。
- ③定期的に歯科医院へ行きクリーニングやフッ素塗布を行う。

<キシリトールについて>

キシリトールは歯垢を剥がしやすくするため、ブラッシング効果を上げます。
むし歯菌がお口の中に住み着きにくくなります。
シュガーレスで100%に近い物がお勧めです。

<- 1歳からのむし歯予防>

こどもが生まれる前、歯科医院で歯の健診やクリーニングを定期的を受けて、親の口の中の細菌をできるだけ減らしましょう。

市では、無料妊婦歯科健診を行っています。